



小兒睡眠障礙

傳統醫學科 陳玉娟醫師

現代父母因為生得少，每個小孩都是長輩的寶，小孩吃不好、睡不好都會牽動父母的心。引起小兒睡眠障礙的原因大致上分為情緒跟腸胃問題，包括夜間哭鬧、夜驚、磨牙等。

夜泣：在正常的嬰兒算常見，但是若每週超過3次或連續發生影響到雙親的睡眠，則需要尋求醫師的協助。主要的原因包括太餓、太飽、太熱、腹脹、尿布疹、鼻塞、耳痛；其他心理上的因素如照顧上的日夜顛倒、保護過度、習慣被人抱著、睡前太過興奮、旅行或環境吵雜等，均會引起小兒夜間的哭鬧。其中以腸胃問題為大宗，中醫說“胃不合則臥不安”，小兒腸胃不舒服多可用保和丸、四逆散、紫蘇、雞內金、神麴、山楂等，或利用茴香、荳蔻、薄荷等精油按摩肚臍周圍；至於情緒問題，可用甘麥大棗湯、加味道遙散等穩定情緒；其他如發燒、疾病引起的就需要探究病因，對症下藥。父母如果仔細點，多可知道小兒夜間哭鬧是腸胃問題、環境因素，抑或是真的疾病造成。

夜驚：約有1-4%的小兒會發生，男生較多，大多從3-12歲開始出現，青春期後逐漸消失。一般幾天或幾週發生一次，也有每天發生的例子。發生時，患兒因極端的恐怖而有大聲的叫喊、身體抖動、瞳孔放大、呼吸、心跳急促等現象，持續約數分鐘。次早醒來後，雖有恐怖的感覺，但詳情卻記不起來。有夜驚的兒童的性格多屬較神經質的，白天的壓力如興奮、發燒或太過疲倦均會誘發夜驚的發生。發生夜驚時必須留意如果是發燒引起的，應該盡快就醫。如果是情緒問題，可用甘麥大棗湯、加味道遙散、神麴、雞內金等穩定情緒。

磨牙：睡覺中的磨牙也十分常見(5-15%)，嚴重時甚至會造成齒顎關節的疼痛。其原因目前醫界尚不明白，多偏向心理因素解釋，但中醫認為與腸胃不適有關，臨床上使用保和丸加甘麥大棗湯多能有良好的功效。

小兒的睡眠障礙雖沒有急迫性的危險，但會影響小兒的成長與日間的學習能力，同時可能隱藏潛在的器質性病變或癲癇的可能性。因此，為人父母者不可輕忽小孩的睡眠障礙。



小兒的睡眠障礙雖沒有急迫性的危險，但會影響小兒的成長與日間的學習能力，同時可能隱藏潛在的器質性病變或癲癇的可能性。